



いのくち栄養だより

Vol.167



Nutrition News from Inokuchi

2026年 月発行

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向

キャベツ

いつでも手に入る親しみのある野菜です
今の時期、よく見かける「春キャベツ」は
柔らかく、みずみずしくて甘いですよ

広島県の年間消費量は…
47都道府県中21位
(ちなみに1位は長崎県)

お好み焼き県じゃけど
そんなもんなんじゃね～

100gあたり (外葉2枚程度)	カリウム量
生	200 mg
水にさらす	120 mg
ゆでる	92 mg

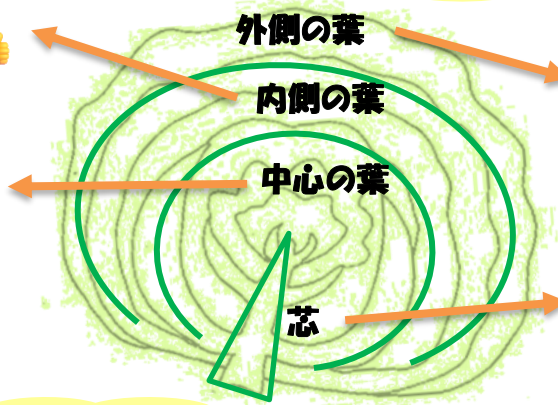
下処理が大事!

約50%前後減

部位別☆おすすめ料理♪

煮る⇒甘くてやわらか
炒める⇒歯ごたえあり
洋風煮

甘くてやわらかい
マヨネーズサラダ
千切りキャベツ

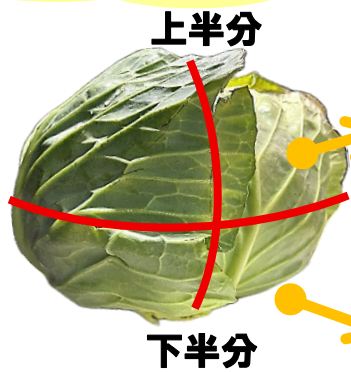


しっかりとした食感
豚肉とキャベツの炒め物
ロールキャベツ

甘味が強く料理に入れるとコクがでる
薄く切れば何にでも使える♪

カレーなど

料理に使いやすい切り方♪



上半分

下半分

線切りに向く

断面が層になり、切りやすい!
サイズ調整しやすい!

角切りに向く

冷凍保存できます
解凍せずそのまま料理に♪
炒め物、煮込み料理など

市販のカット野菜♪

便利!

千切り
ざく切り
みじん切り

どれを使ってもOK